# UNE PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

Docteur Christophe ANDRÉ
Centre Hospitalier Sainte-Anne, Paris

« Nous cherchons tous le bonheur,

mais sans savoir où, comme des ivrognes
qui cherchent leur maison,

sachant confusément que cela existe… »

Voltaire

# UN PLAN DE BONHEUR…

1) Qu’est-ce que le bonheur ?
2) Une science du bonheur ?
3) Bonheur, mode d’emploi ?

# QU'EST-CE QUE LE BONHEUR ?

# LE BONHEUR : DÉFINITION

Bonheur : état de la conscience pleinement satisfaite…

(Dictionnaire Le Robert)

# L'ÉQUATION DU BONHEUR

Bonheur =
bien-être
+ prise de conscience

*(le bonheur est un sentiment :*
*prise de conscience d'un état émotionnel ou corporel)*

# FRAGILITÉ DU BONHEUR

# FRAGILITÉ DU BONHEUR

Le bonheur est un *sentiment* (expérience mentale d'une émotion)

Donc :

- phénomène instable, labile,
- le « bonheur inquiet »,
- nous sommes tous des intermittents du bonheur…

# COMPLEXITÉ DU BONHEUR

# Le bonheur et l'éphémère…

- Prendre conscience que l'on vit un moment heureux [redacted] modifie la nature du bonheur ressenti : « émotion subtile », état d'âme mêlé de tristesse…
  *(penser à un lieu que l'on aime vs. y penser en se disant que c'est la dernière fois que l'on s'y trouve)*

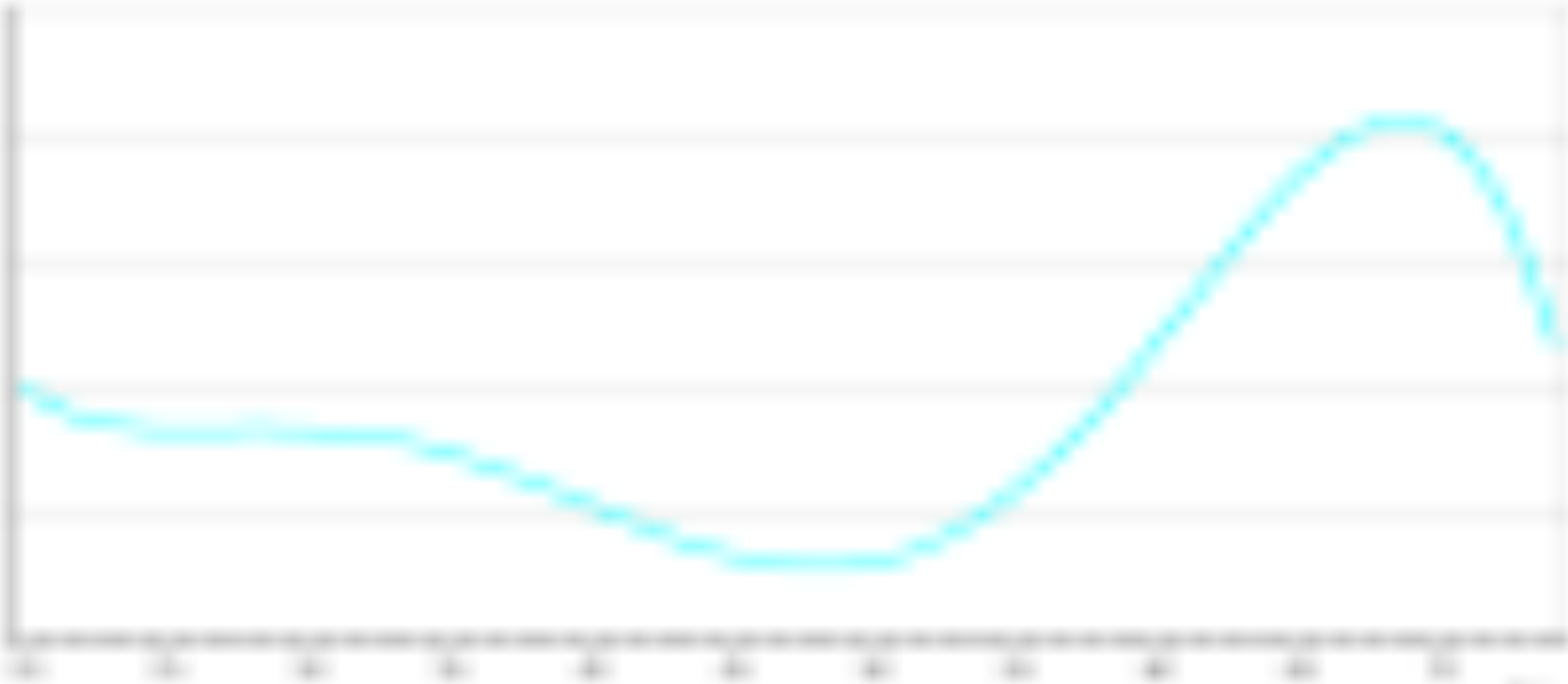
- Capacité qui se développe avec l'âge.

*Ersner-Herschfield et coll.*

*Poignancy : mixed emotional experience in the face of meaningful endings.*
*Journal of Personality and Social Psychology 2008, 94 : 158-167.*

# BONHEUR ET ÂGES DE LA VIE

*INSEE 2008*



# UTILITÉ DU BONHEUR

# À QUOI SERT LE BONHEUR ?

« Le bonheur n'est pas le but,
mais le moyen de la vie »

*Paul Claudel*

« Vivons heureux en attendant la mort »

*Pierre D esproges*

# UNE SCIENCE DU BONHEUR ?

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé… »

Voltaire

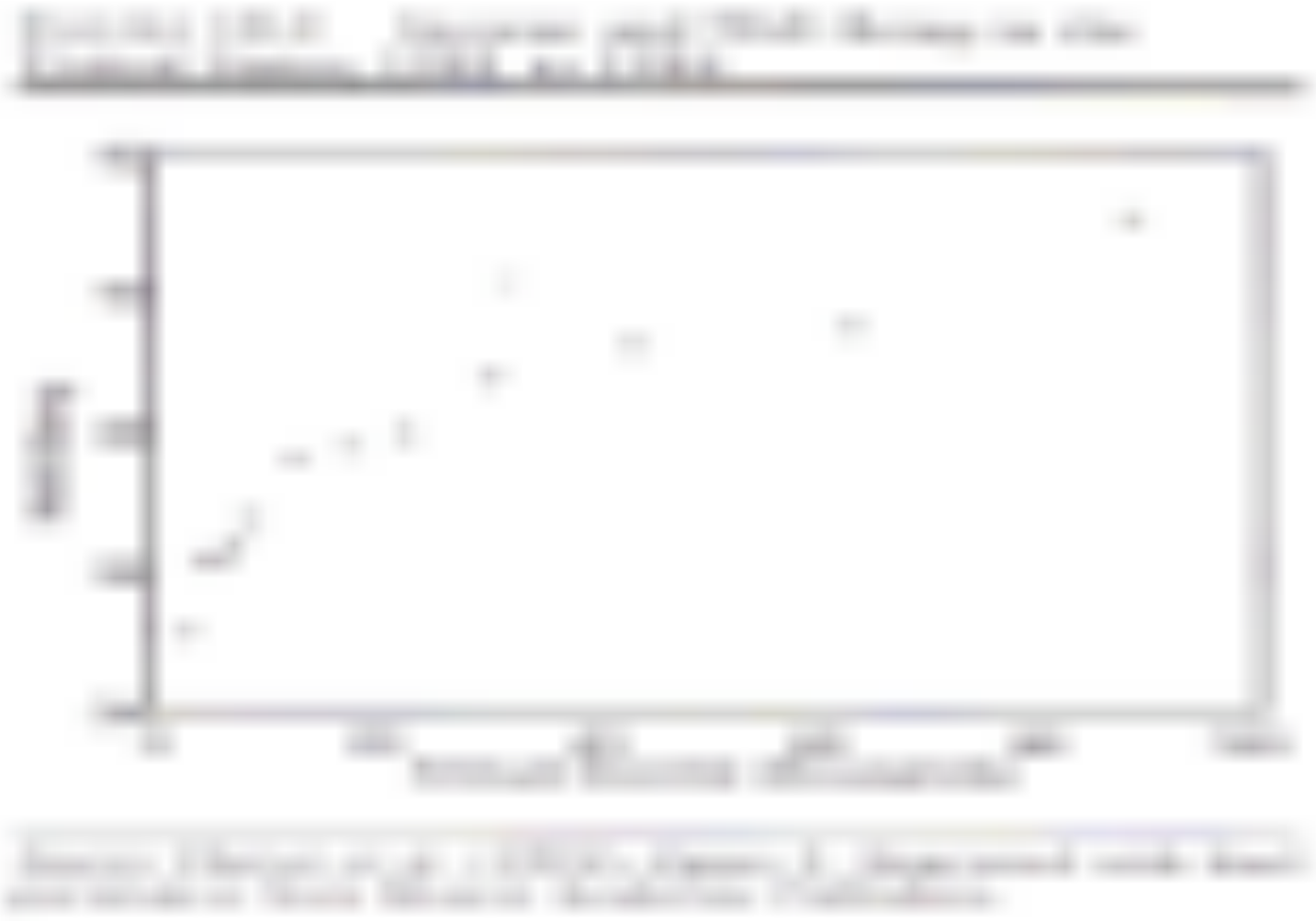
# L'ÉVALUATION DE LA DIMENSION ÉMOTIONNELLE DU BONHEUR

- Relative stabilité sur de longues périodes.
- Fréquence plus importante qu'intensité.
- « Balance hédonique », mais indépendance [redacted] des états émotionnels positifs et négatifs.

(Diener & Larsen, 1993)

# REVENUS ET BIEN-ÊTRE SUBJECTIF AUX USA (1981-1984)

*(Diener & al 1993)*



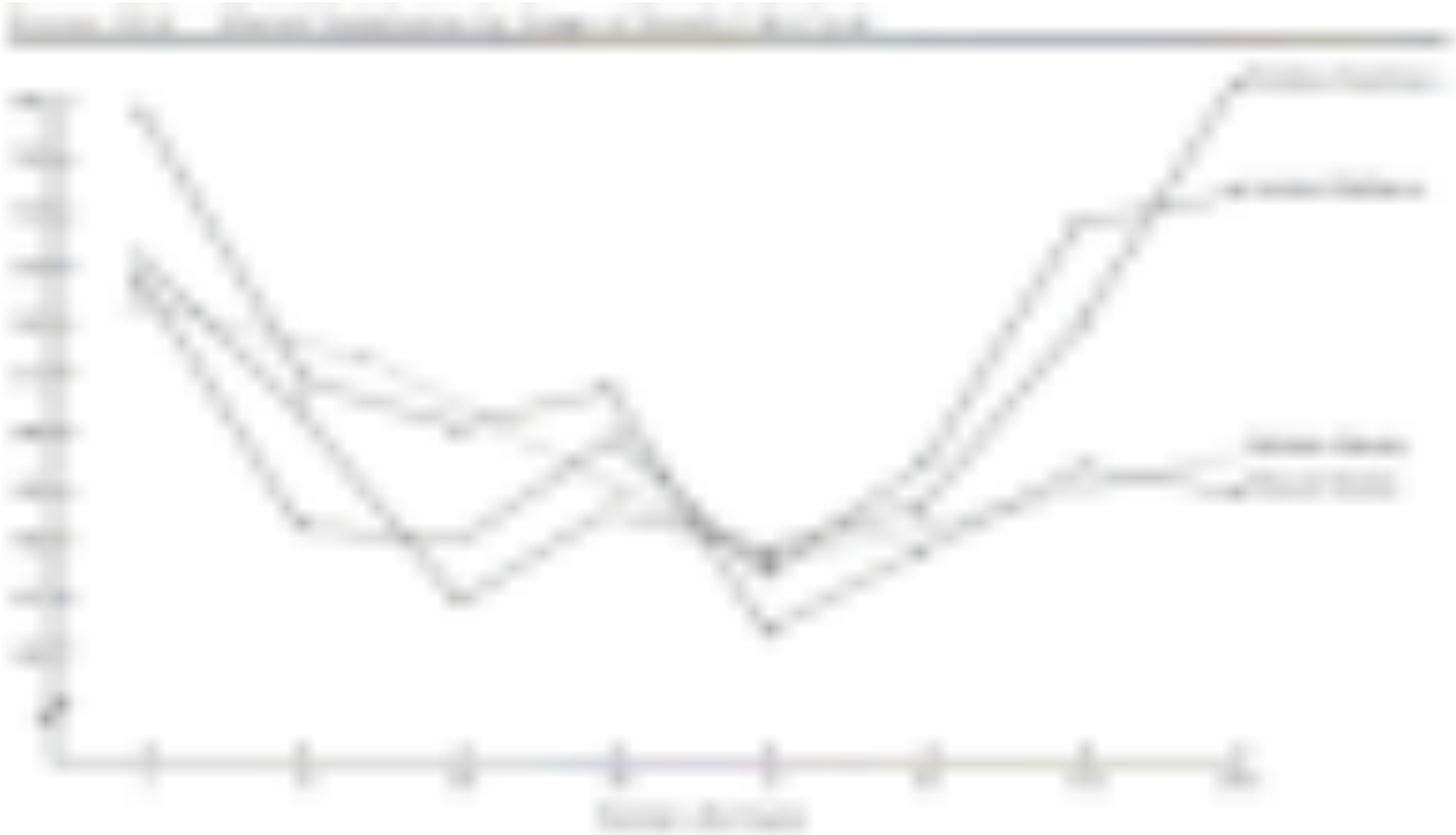
# REVENUS ET SATISFACTION AVEC L’ E XISTENCE AUX USA (1956-1998)

Figure 1.1
Evolution parallèle entre les revenus et la satisfaction. (Myers, 2000, Psychological Science)

*INSEE 2008*

# BONHEUR CONJUGAL ET VIE DE FAMILLE

*(Argyle, 1999)*



# BÉNÉFICES DES ÉTATS D'ÂME POSITIFS

# SOURIRES ET VEUVAGES

- Les personnes veuves depuis peu (moyenne 6 mois) qui arrivent à sourire en évoquant leur conjoint disparu seront souvent celles qui se seront mieux « remises » deux ans plus tard.

- Cet effet protecteur de la capacité à sourire malgré la tristesse n'existe que si le sourire est sincère (sourire de Duchenne, évaluation sur enregistrements vidéo).


- *Bonnanno et al. Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavment. Journal of Abnormal Psychology 1997, 106: 126-137.*
- *Keltner et al. A study of laughter and dissociation: distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. Journal of Personality and Social Psychology 1997, 73: 687-702.*

# BONHEUR,
# MODE D'EMPLOI…

*« Le bonheur est l'objet du désir de tous les hommes, et non pas de leur réflexion. En le cherchant sans cesse, ils s'instruisent peu des moyens de l'obtenir… »*

*Helvétius*

*Pourquoi, finalement,*
*réfléchir à la recherche du bonheur,*
*et agir,*
*au lieu de l'attendre ?*

« Un petit héritage, un champ fertile,

un foyer sans histoire, un corps vigoureux,
un doux sommeil… »

Martial

« Le bonheur, c'est un bon compte en banque,
une bonne cuisinière

et une bonne digestion… »

Rousseau

« Le bonheur humain est composé de tant de pièces qu'il en manque toujours… »

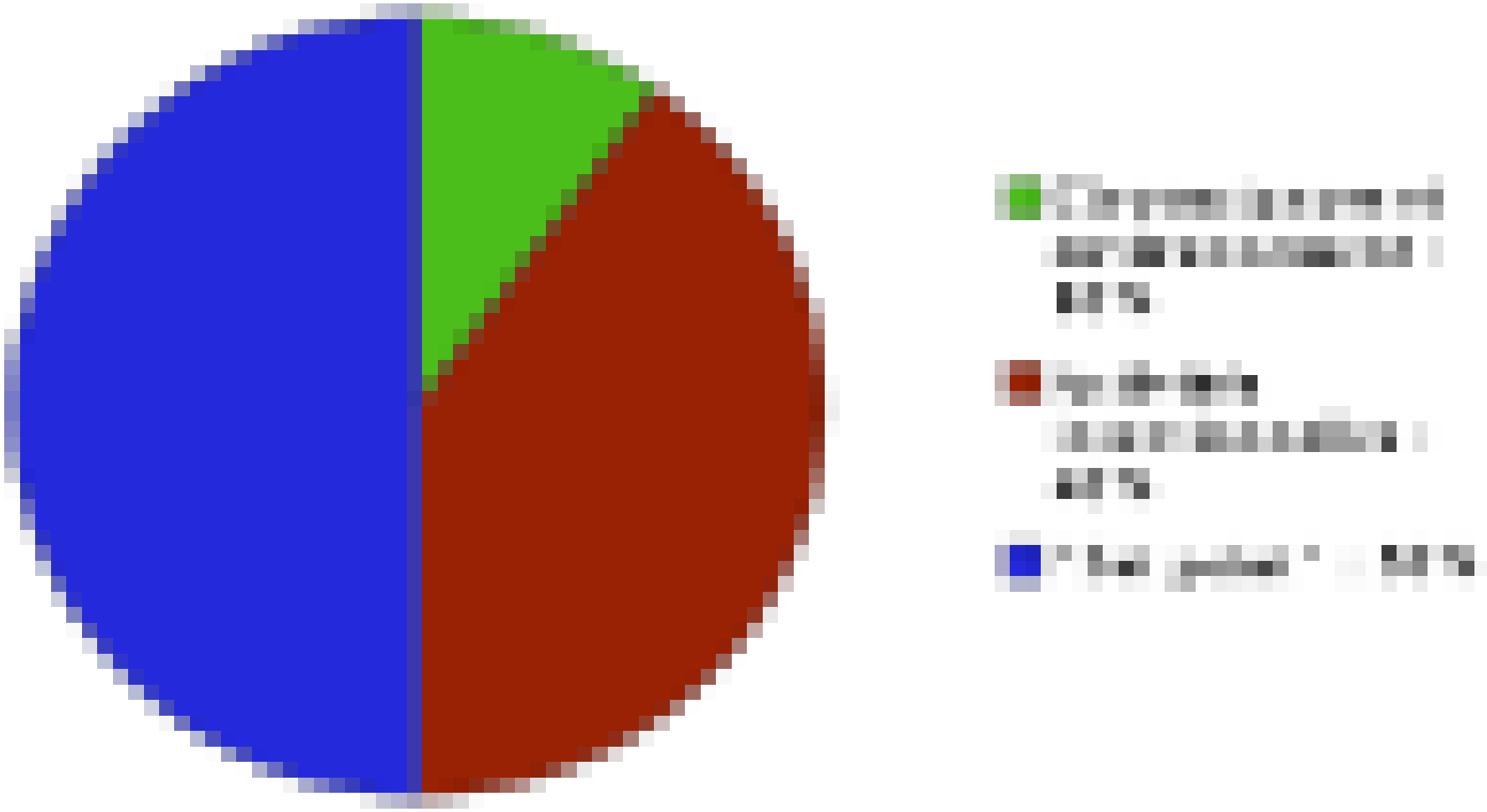
Bossuet

« Être bête, égoïste et en bonne santé :
voilà les trois conditions voulues
pour être heureux »

Flaubert

# Trois facteurs influençant le niveau du bien-être subjectif

*(Lyubomirsky et al. Review of General Psychology 2005, 9 : 111-131)*



« Il faut vouloir être heureux et y mettre du sien. Si l'on reste dans la position du spectateur impartial, laissant seulement entrée au bonheur et portes ouvertes, c'est la tristesse qui entrera...»

Alain

« On n'est pas heureux : notre bonheur, c'est le silence du malheur »

Jules Renard

# 1) Faire face à l’ adversité

*« Quand l'âme reçoit un trop plein de souffrance, il lui vient un appétit de malheur. »*

Albert Camus
Le premier homme

# 2) Limiter l’ e xtension du sentiment de malheur

# POURQUOI LUTTER CONTRE LE SENTIMENT D'ÊTRE MALHEUREUX ?

1) L'émotion de malheur se transforme en vision du monde
2) L'émotion de malheur s'auto-entretient
3) L'émotion de malheur prépare son propre retour

(Thayer, 1996)

« Si l'on bâtissait la maison du bonheur,
la plus grande pièce serait la salle d'attente »

Jules Renard

# 3) Cultiver et protéger le bonheur

# FACILITER LE SENTIMENT DE BONHEUR

1) Émotions positives et régulation de l’ humeur

2) Satisfaction (cognitive) avec l’ e xistence

3) Aménagement de l’ environnement social et matériel

Sagesse du bonheur :
accepter ses intermittences,
et se réjouir de le retrouver…

# PRINCIPALES PUBLICATIONS DE CHRISTOPHE ANDRÉ

- Les états d'âme. Un apprentissage de la sérénité. Odile Jacob, 2009.
- Petits pénibles et gros casse-pieds. Seuil, 2007 (avec le dessinateur Muzo).
- De l'art du bonheur. L'Iconoclaste, 2006.
- Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi. Odile Jacob, 2006.
- Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies. Odile Jacob, 2004
- Petits complexes et grosses déprimes. Seuil, 2004 (avec le dessinateur Muzo)
- Vivre heureux. Psychologie du bonheur. Odile Jacob, 2003.
- Petites angoisses et grosses phobies. Seuil, 2002 (avec le dessinateur Muzo)
- La force des émotions. Odile Jacob. 2001 (avec François Lelord)
- La peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale. Odile Jacob, 2000 (2ème édition, avec Patrick Légeron)
- L'estime de soi. Odile Jacob, 1999 (avec François Lelord)
- Comment gérer les personnalités difficiles. Odile Jacob, 1996 (avec François Lelord)